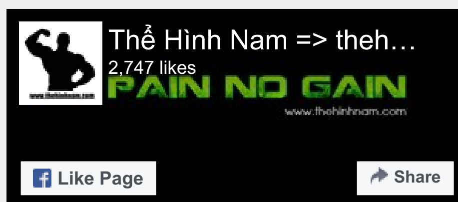


THỂHÌNHNAM.COM
NO PAIN NO GAIN

10 bài tập cơ đùi sau được đánh giá cao nhất



Nếu bài viết hay thì bạn hãy Like và Share nhé!

Đây là danh sách 10 bài tập cơ đùi sau hiệu quả nhất theo đánh giá của trên mạng của người tập thể hình.

Đây là danh sách 10 bài tập cơ đùi sau hiệu quả nhất theo đánh giá của trên mạng của người tập thể



hình.

Mặc dù đùi sau có lẽ là nhóm cơ quan trọng nhất đối với các vận động viên, chúng thường khá đình chệ trong các cuộc thi thể hình. Bạn có thể thấy các vận động viên thể hình với thân trên và đùi trước rất to nhưng đùi sau thì khác biệt xa.



Hầu hết mọi người đều nghĩ rằng cơ đùi sau chỉ có một chức năng: co gối. Thực sự thì đùi sau không chỉ bao gồm một cơ, mà là một nhóm cơ với nhiều chức năng. Một chức năng của cơ đùi sau gồm duỗi hông, là yếu tố tiên quyết cho các vận động bùng nổ, chạy nước rút, nhảy.
Nếu bạn không tập luyện cơ bắp đùi sau đủ hoặc cần tăng thêm lực cho cơ bắp đùi sau, thì đây là danh sách 10 bài tập cơ đùi sau được đánh giá cao nhất dành cho bạn.

1. Clean Deadlift



Clean Deadlift

Bài tập deadlift này, không có gì đáng ngạc nhiên, là nhà vô địch của chúng tôi. Phiên bản clean này khác với phiên bản truyền thống, tạo nhiều lực căng lên đùi sau hơn (thay vì lưng dưới).
Mông của bạn có khuyu hướng thấp hơn và tay hơi rộng hơn một chút. Bạn có thể sử dụng trọng lượng nhẹ hơn trong bài tập này so với bài tập deadlift với tạ đòn thông thường, nhưng nó rất tuyệt để luyện tập phía sau.

2. Romanian Deadlift from Deficit



Romanian Deadlift from Deficit

Bài tập này gọi là Romanian deadlift thực chất là một bài stiff legged deadlift. Lưu ý trong bài tập này đầu gối hơi co và giữ như thế.

3. Kettlebell One Legged Deadlift



Kettlebell One Legged Deadlift

Bài tập một phía này giúp chúng ta giảm trọng lượng trên lưng trong khi vẫn tác động tới cơ đùi sau. Lỗi lầm lớn nhất thường gặp ở bài tập này là cong cột sống. Nên nhớ rằng: toàn bộ phần trên nên cố định và xoay ở hông. Không cong lưng.

4. Power Snatch



Power Snatch

Trong khi bài tập giựt này liên quan tới toàn thân, gia tốc lên của thanh tạ dựa phần lớn vào cơ đùi sau. Một bài tập full snatch rất khó học nhưng hầu hết có thể học bài tập power snatch. Nguyên nhân động tác này tốt cho cơ bắp chân sau là do 2 giai đoạn đầu tiên của nó về cơ bản là deficit deadlift và một Romanian deadlift, cả hai đều tác động rất tốt tới cơ đùi sau.

5. Hang Snatch



Hang Snatch

Bài tập hang snatch này giống như bài tập power snatch, nhưng nó loại bỏ phần kéo từ mặt đất lên đầu gối. Tôi khuyên bắt đầu với đứng thẳng và tạ treo, rồi đẩy mông tới sau cho khi bạn ở vị trí kéo (thay vì bắt đầu ở vị trí kéo). Nếu phần đầu chuyển động này cảm giác rất giống với Romanian deadlift thì bạn có lẽ đã thực hiện đúng kỹ thuật.

6. Floor Glute Ham Raise



Floor Glute Ham Raise

Phiên bản người nghèo của glute ham raise khó hơn phiên bản thông thường đáng kể. Bạn không thể lấy được toàn bộ lợi ích của phiên bản thông thường, nhưng đây là một bài tập co gối khó nhất bạn có thể thử. Hầu hết sẽ không thể thực hiện bài tập này lúc đầu, vì vậy tôi khuyên nên dùng dây tập hoặc nhờ bạn tập hỗ trợ.

7. Power Clean from Blocks

Giống như các động tác tạ Olympic khác bài tập power clean này liên quan đến duỗi hông bùng nổ bằng cơ mông và đùi sau. Có một vài lợi ích cho bài tập này thay vì trên sàn, nhưng nguyên nhân chính là hầu hết mọi người không đủ độ linh hoạt để thực hiện bài trên sàn đúng kỹ thuật.

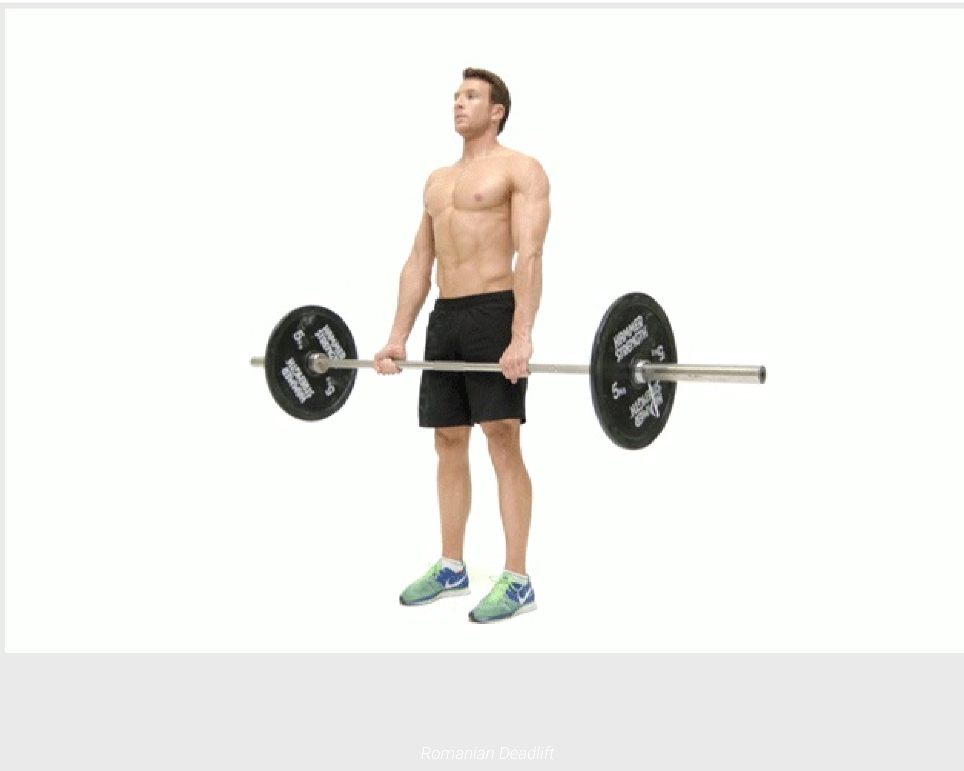
8. Lying Leg Curls



Lying Leg Curls

Bài tập truyền thống này, khu biệt cơ đùi sau với phần còn lại của chuỗi cơ phía sau. Nếu bài tập này trở lên dễ dàng bạn có thể dùng dây tập hỗ trợ.

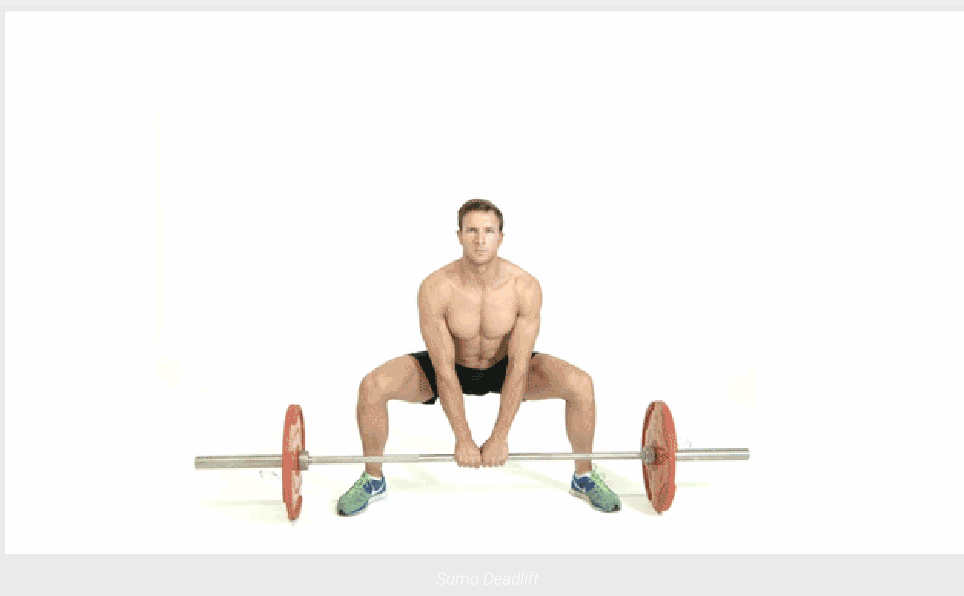
9. Romanian Deadlift



Romanian Deadlift

Chìa khóa của bài tập Romanian Deadlift này là di chuyển mông lại sau. Nghĩ tới nó như một chuyển động ngang, đối lập với chuyển động thẳng đứng như các bài tập deadlift khác. Trong phong cách này, mông chúng ta chuyển ra sau với đầu gối hơi co. Nếu thực hiện đúng, thậm chí không tạ, khi mà tay bạn tới đầu gối, cơ bắp đùi sau của bạn sẽ căng. Nếu bạn có thể chạm ngón chân, bạn đã thực hiện sai.

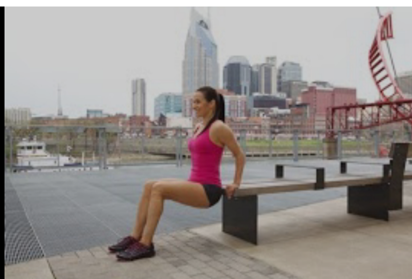
10. Sumo Deadlift



Sumo Deadlift

Chúng ta bắt đầu danh sách với một bài tập deadlift nên có lẽ cũng thích hợp để kết thúc với một bài tập deadlift. Phiên bản đứng rộng của sumo deadlift giảm bớt trọng lượng trên lưng và chuyển về hông. Cài đặt này khiến nó dễ hơn để đạt được tư thế hợp lý hơn, và nó cũng rất tuyệt để phát triển cơ bắp đùi sau và cơ mông.

CÓ THỂ BẠN QUAN TÂM



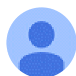
Bench Dip – Bài tập nhún với ghế

Hướng dẫn bài tập Burpee Pull-Up

COMMENTS

GOOGLE+ FACEBOOK: 0

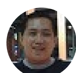
1 commentaire Google+



Ajouter un commentaire

Top des commentaires



Quân Lương via Google+ il y a 1 minute - Partagé en mode public

10 bài tập cơ đùi sau được đánh giá cao nhất

Đây là danh sách 10 bài tập cơ đùi sau hiệu quả nhất theo đánh giá của trên mạng của người tập thể hình . Mặc dù đùi sau có lẽ là nhóm cơ quan trọng nhất đối với các vận động viên, chúng thường khá đình chệ trong các cuộc thi thể hình. Bạn có thể thấy các v...

· Traduire

+1 · Répondre

K h o e D e p Y o u t u b e C h a n n e l



KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp

YouTube 1K

BÀI MỚI NHẤT

SẢN PHẨM KHUYÊN DÙNG



Viên uống giảm cân cắt nét Shred Matrix
990,000₫

Xem hàng

BÀI XEM NHIỀU

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình 

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử 

5 động tác "xưa như trái đất" nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu 

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả 

Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút 

KhỏeĐẹp.vn

- Trang điểm để chụp ảnh thẻ "đẹp như mộng" cho bạn gái
  Bạn luôn thấy thiếu tự tin mỗi khi đưa ảnh thẻ cho người khác xem? bạn có thấy dạo…
- 5 tư thế Yoga cho dân văn phòng xua tan mệt mỏi

Không có gì ngạc nhiên khi ngồi tại bàn làm việc cả ngày mang đến những tác hại cho…

- 6 công thức làm mặt nạ bia trị mụn cho mọi loại da
  Mặt nạ bia trị mụn kết hợp giữa bia và các nguyên liệu tự nhiên khác tốt cho da…
- 4 loại mặt nạ mật ong tốt nhất, thích hợp với mọi loại da
  Mặt nạ mật ong giúp bạn trị mụn, dưỡng ẩm. Đem lại cho bạn làn da sáng mịn, các…
- Giảm cân kiểu nhật với thực đơn giảm 3kg chỉ trong 7 ngày
  Bạn đang tìm kiếm phương pháp giảm cân nhanh, an toàn và hiệu quả cao? Bài viết này là…



XEM NHIỀU TRONG TUẦN

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình 

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử 

5 động tác "xưa như trái đất" nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu 

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả 

Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút 

BÀI MỚI NGẪU NHIÊN

THEO DÕI FANPAGE

Thể Hình Nam =>…
2,747 likes
AIN NO GAIN
www.thehinhnam.com
Like Page Share

